

## לקט קטעי עיתונות – אוגוסט 2014




וואלה בריאות

---

ניו אייג'י
אופנה
בית ועיצוב
אוכל
תירות
בריאות
VOD
ערוצים נוספים

---

**דיאטות**

## אל תשמרו בבטן: כל הדרכים להיפטר מהכרס

מאת: יפית קסלר, מאמר אורח  
יום שני, 4 באוגוסט 2014, 8:54






שתף

**ידעתם שהשמנה באזור הבטן מסוכנת יותר מהשמנה באזורים אחרים? הדיאטנית יפית קסלר עם כל הסיבות להיזהר מהשמנה בטנית, וכל הדרכים לעשות את זה**

תגיות: השמנת יתר, השמנה, דיאטה



הדלה

הגורם העיקרי שייקבע את אזור ההשמנה הוא הגנטיקה שלכם (אילוסטרציה: Shutterstock)

מודעת Google

**"דיאטה של עינב בובליל"**  
כל המדינה ראתה את עינב בובליל לפני ואחרי... הדיאטה שמשגעת מדינה שלמה!

ewulf.co.il/היכנסו-לפרטים

עודף שומן מתבטא לרוב באחת משתי דרכים – השמנה באזור האגן והירכיים (השמנת אגס) והשמנה באזור הבטן (השמנת תפוח). לא הרבה אנשים יודעים זאת, אבל יש חשיבות לאזור ההשמנה, והשומן הבטני הוא המסוכן יותר. לסובלים מהשמנה בטנית יש סיכוי גבוה יותר להתפתחות [סוכרת](#), [מחלות לב](#) ולתמותה.

**עמוד ראשי**

- חדשות הבריאות <
- הבריאות שלי <
- תזונה ודיאטה >
- דיאטות <
- תזונת ילדים <
- תזונה מונעת <
- בלי בשר <
- הריון ולידה <
- הורות וילדים <
- זיפי, טיפוח ופינוק <
- כשר וספורט <
- גוף ונפש <
- סקס ותפקוד מיני <
- אופטיקה ועיניים <
- הגיל השלישי <
- מגיע לכם <
- לחץ מצוקה <
- מאמרים ובלוגים <
- כתבו לנו <
- וואלה! בריאות גם בסלולר

זבנג

וגמרונו עם הכינים

דבנג של לייף  
תכשיר נגד כינים



DrugStore.co.il

בריאות יופי  
עד הבית

## דוקטורס - 4.8.2014 \*כתבה שנייה בסדרה

### ניתוח בריאטרי: היום שאחרי

עברתם ניתוח לקיצור קיבה? מזל טוב על הירידה במשקל - אבל אין קיצורי דרך. ביום שאחרי הניתוח, חשוב לשנות דפוסי התנהגות ולהיעזר בתמיכה מקצועית ובתמיכה חברתית

עקבו אחרינו ב [פייסבוק](#) [גוגל+](#) [טוויטר](#) [לינקדאין](#) [יוטיוב](#)

מאת: חנית ציוני, 04/08/14

הצלחתו של ניתוח בריאטרי אינה מסתיימת ברגע הראשון שאחרי. הרגלי האכילה נשארו אותו דבר, אבל הקיבה כבר לא ענקית כמו פעם. כעת אתם עומדים להתחיל חיים חדשים. הניתוח הוא השלב הגדול ביותר בתהליך הירידה במשקל. הרעב מופחת, החשקים נעלמים, הקילוגרמים יורדים בקצב מסחרר, המחמאות לא מפסיקות להגיע והמוטיבציה שלכם בשמיים.

אבל כדאי לזכור: מטופלים רבים נופלים לתוך מלכודת הדבש של תחושת האופוריה הבאה לאחר הניתוח, ומסכלים את סיכויי ההצלחה של הניתוח. בגלל הסיטואציה הזו, רופאים רבים מסננים את מספר הפניות שמגיעות אליהם לניתוח בריאטרי. זאת, מתוך הבנה כי הצלחתו של הניתוח טמונה במידת השיקום לאחריו, בתמיכה מהסביבה הקרובה, והחשוב ביותר: שינוי של 180 מעלות באורחות החיים.



#### מה קורה לאחר הניתוח הבריאטרי?



השילוב של קיבה קטנה ולא גמישה לאחר הניתוח, יחד עם הירידה הדרסטית ברמות הורמון הרעב (גרלין) בדם, מוביל לירידה חדה בצריכת המזון ולהתפתחות תחושת שובע מוקדמת. השילוב של צריכת מזון מופחתת יחד עם העלמות החשקים מוביל לירידה מהירה במשקל.

מדי שבוע, המטופל יסיר ממשקלו קילוגרמים ערופים. מטופלים רבים מדווחים שלאחר הניתוח הם זוכים למבול של מחמאות שמובילות למוטיבציה גבוהה

מדווחים שלאחר הניתוח הם זוכים למבול של מחמאות שמובילות למוטיבציה גבוהה


4. התקן בקפסולה לבליעה - מוצר זה מאפשר בליעה עצמית של ההתקן ובכך הופך אותו לנגיש וקל לטיפול עצמי ללא צורך בצוות רפואי לשם הכנסתו. דוגמא מצוינת לתחום זה של התקן רפואי הארוז בתוך קפסולה הניתנת לבליעה היא חברת טוליפ מדיקל הישראלית המפתחת בלון המתנפח בתוך הקיבה, ארוז בקפסולה סטנדרטית ומיועדת לבליעה יומית. הבלון המתנפח פועל על קולטנים עצביים הנמצאים בדופן הקיבה ויוצר תחושת שובע המפחיתה את צריכת המזון ומסייעת בתהליך הירידה במשקל. המכשיר מתוכנן לפעול בקיבה במשך מספר שעות, אחר כך הוא מתפרק וזאת על מנת לחדש את יעילותו ולמנוע הסתגלות הקיבה לנכחותו. לאחר התפרקות המוצר הוא מתפנה מהגוף באופן טבעי ובטוח ביחד עם שאריות מזון אחרות. המכשיר בטוח לשימוש וניתן לשימוש עצמי בצורה פשוטה ונוחה. למוצר אין ערך תזונתי או אפקט תרופתי והוא עשוי מחומרים המאושרים לשימוש כחומרים לא-פעילים בתרופות ובמזון. כיום המכשיר בשלב של ניסויים קליניים.

מה שחשוב להבין שהטכנולוגיות הללו אינן גלולת קסם ואינן משחררות את המטופל מהתאמה של סגנון חייו לטיפול הנדרש. יחד עם זאת, כל המכשירים הללו מספקים אפשרויות טיפול למי שירידה במשקל הכרחית עבורו קודם כל ברמה בריאותית ואינו מצליח להשיג זאת על ידי שינוי והתמדה באורח חיים מתאים.

### [לאתר עמותת עתיד](#)

The screenshot shows the OnLife website interface. At the top, there's a search bar and navigation tabs for 'נ', 'פנאי', 'איכות חיים', 'סגנון', 'משפחה', 'עבודה'. The main header reads 'onlife אתר תוכן ואקטואליה לנשים'. Below this is a green banner with the text 'איכות חיים' and a sub-header 'הפתרונות הכי חדשניים לירידה במשקל'. The date '06.08.14' is visible. The article content includes a Facebook share widget with 34k likes and a recommendation from one person. The article text discusses a new medical device for weight loss, mentioning its safety and effectiveness, and notes that it is currently in clinical trials.

<http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/79610/%D7%94%D7%A4%D7%AA%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%9B%D7%99-%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%A0%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%93%D7%94-%D7%91%D7%9E%D7%A9%D7%A7%D7%9C>


וואלה **בריאות**







---

ניו אייג' אופנה בית ועיצוב אוכל תירות בריאות VOD ערוצים נוספים

תזונה ודיאטה


## 9 תחליפים בריאים וטעימים לגלוטן

מאת: עינת כהן, מאמר אורח  
יום רביעי, 6 באוגוסט 2014, 14:15

**הרבה מאוד אנשים החלו לאמץ בשנים האחרונות את התפריט של חולי הצליאק, אבל לא כולם יודעים שתזונה ללא גלוטן עלולה לגרום לחסרים תזונתיים משמעותיים. כך תאכלו נכון גם בלי גלוטן**

תגיות: צליאק, גלוטן



סלט קינואה (צילום: נמרוד סונדרס)

דיאטת דש נבחרה מס 1 בעולם

מאת: קליני מחמיר הראה שאוכלים אותה כמות קלוריות אך יודים פי 2.5 במשקל  
www.dash.org.il

כיום הרבה יותר קל לחולי צליאק להתנהל בעולם. גל המודעות למחלה בשנים האחרונות הוביל את רשתות השיווק, המרכולים, המסעדות ובתי הקפה להציע אלטרנטיבות זמינות וראויות לסובלים מהמחלה. צליאק מתבטאת באלרגיה חמורה לגלוטן, עד כדי מוות.

לצד החולים במחלה, החל טרנד אופנתי - שצמח מתוך צורך של אנשים שבמשך שנים סבלו מבעיות עיכול - לאמץ את התפריט של חולי הצליאק, מתוך הנחה כי תזונה ללא גלוטן בריאה יותר. כך עלתה בשנים האחרונות המודעות למזונות נטולי גלוטן.

עמוד ראשי

חדשות הבריאות <

הבריאות שלי <

תזונה ודיאטה >

דיאטות

תזונת ילדים

תזונה מונעת

בלי בשר

הריון ולידה <

הורות וילדים <

יופי, טיפוח ופינוק <

כשר וספורט <

גוף ונפש <

סקס ותפקוד מיני

אופטיקה ועיניים

הגיל השלישי

מגיע לכם

לתצן מצוקה

מאמרים ובלוגים <

כתבו לנו

וואלה! בריאות גם בסלולר

Life

זבוג

וגמרו עם הכינים

זבג של לייף

תכשיר נגד כינים

DrugStore.co.il

בריאות ויפי

עד הבית

### היישר מאפריקה

מנגו: הוא נחשב באפריקה כמזון מעורר חשק מיני.

### מה קורה בהודו?

מאמינים בג'ינג'ר ובפלפלים חריפים כמגבירי זרימת דם ומחזקים את כח הגברא.

### גם בצרפת

הצרפתים מאמינים כי הצדפות מאד מסייעות לתפקוד המיני. הן מכילות רמה גבוהה של אבץ המסייע לייצור הטסטוסטרון (הורמון המין הגברי) שחשוב לויסות הדחף המיני והתפקוד המיני בגברים ובנשים גם יחד.

מזונות נוספים המכילים רמה גבוהה של אבץ אלו דגנים מלאים, שעועית ובשר אדום.

הצרפתים גם מאמינים באספרגוס "תומך לחימה" נלהב במעשה האהבה. יש בו ויטמין B6 ויטמין E וחומצה פולית המגבירים את החשק המיני בשני המינים ואצל הגברים מסייעים לזקפה.

### על פי הרפואה הסינית

לפי הרפואה הסינית, האספרגוס מאזן את פעילות הכליות ולכליות תפקיד מפתח בכל הקשור לסקס. הכליות הן האיבר השולט באנרגיית היין והיאנג והן מחזקות את האנרגיה הכללית ואת האנרגיה המינית במיוחד.

כדי לחזק את תפקוד הכליות מומלץ לאכול שעועית (כל הסוגים) ובמיוחד את השעועית השחורה.

הסינים מאמינים כי הכבד אחראי על זרימת הדם בגוף ומתוקף אחריות זו הוא מתחזק את אברי המין. לפעילות טובה של הכבד מומלץ ע"פ הסינים לאכול קטניות ובמיוחד מאש (קטניה קטנה ירוקה) וכן עלים ירוקים וכבד עוף.

### בזכות האמונה

מזונות האפרודיזיאק פועלים במנגנון המשלב את העולם הפיזיולוגי ואת העולם הפסיכולוגי. כאשר אנו מאמינים שמזון מסוים מעורר תשוקה ומחזק את האון המיני זה אכן יתפוך אותו לכה, בדומה לתרופת פלסבו.

חשוב לדעת כי איבר המין המשמעותי ביותר הוא המוח וכך כל מזון שנחשב שהוא מעורר מינית, אכן יעשה זאת.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מנהלת פורום "אורח חיים בריא" בעתיד- עמותת הדיאטנים בישראל

**הורדנו מחירים לאלפי מוצרים שאתם צריכים בכל המחלקות!**

**לכרטיס»**

**שוכרסל**

## ט"ו באב: המאכלים שיגבירו את התשוקה

אבוקדו בגלל ויטמין E שמגביר את האון הגברי, שוקולד בגלל חלבון המגביר את העוררות המינית ואספרגוס בגלל ויטמינים מעוררי תשוקה. הכירו את האפרודיזיאקס מרחבי העולם

Recommend 20

08:55 | 11.08.14 | פורום: | 20

**רוצים לקרוא את הכתבה במהירות שלא הכרתם? סלקום דור 4.5 הרשת המהירה בישראל**

**שבוע חוגגים את ט"ו באב - חג האהבה.** על פי המסורת מדובר בחג בני ישראל לובשים בגדי לבן שאולים, והנשים היו יוצאות לרקוד בכרמים. היום, מדובר בעיקר בחג של אהבה, פסטיבלים וסיבה לחגוג את הקיץ.

[עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו](#)

אבל אין חגיגה כידוע ללא אוכל טוב שילווה אותה. וזה בדיוק הזמן להתודע אל המאכלים מעוררי התשוקה - Aphrodisiacs הנקראים ע"ש אלת האהבה אפרודיטה.

תזונה בריאה

[להגברת התשוקה והפוריות: 7 מזונות שיעזרו לא מזיק לדיאטה ומסייע פוריות, הכל על שומן הסינים כבר גילוי: מה לאכול כדי למנוע סרטן](#)

### מאכלים מדרום אמריקה

**אבוקדו:** בדרום אמריקה האמינו האינדיאנים כי לאבוקדו הנקרא ahuacatl =אשכים, יש את היכולת לעורר את האון הגברי בזכות ויטמין E שהאבוקדו התברך בו.

**קקאו:** האינדיאנים האמינו גם כי פולי הקקאו מהם מוצרים את השוקולד יש את היכולת לעורר את התאווה ועדיף שוקולד עם אחוזי מוצקי קקאו גבוה.

**שוקולד:** גם השוקולד מכיל מתילקסנטין, חלבון המגביר את העוררות המינית וארגנין חומצת אמינו המסייעת בזקפה. השוקולד מכיל גם טריפטופן חומצת אמינו המסייעת בייצור סרוטונין המרגיע ומעודד את החשק המיני.



האבוקדו מעלה את האון הגברי (צילום: index open)



# דוקטורס - 17.8.2014

## \* כתבה שלישית בסדרה

צריך ליטול בהתאם לבדיקות הדם אשר אותן הוא אמור לבצע כל שלושה חודשים, במהלך השנה הראשונה לאחר הניתוח.

8. איך מתמודדים עם הצורך באכילה רגשית כאשר הכמויות קטנות? הזכרתי את ענין כמויות האכילה הקטנות לאחר הניתוח ואת חוסר היכולת להתנחם ממתנות כה קטנה של מזון. לאחר הניתוח, לומדים דרכים נוספות להתמודדות עם עוצמות שונות של רגשות. לומדים דרכי הרגעה נוספים ולומדים למנן את האכילה הרגשית במידה והיא מופיעה.

9. איך מתמודדים עם הרעב (הבלתי נמנע) וכמויות המזון הגדולות לאחר תקופת זמן מהניתוח? כבר במחצית השנייה של השנה הראשונה לאחר הניתוח חוזרות ועולות רמות הרעב הפיזיולוגי. תופעה זו היא בלתי נמנעת ומוכחת רבות במחקרים בינלאומיים. כמו כן, לצד הרעב, חוזרים גם החשקים אשר נדמה ונעלמו יחד עם הניתוח. לנוכח תופעה זו, מנותחים רבים מוצאים עצמם מגדילים - ולו במעט - את צריכת המזון שלהם: עולים מעט במשקל. מצב זה נחוה אצל מנותחים רבים כסוג של הבטחה שהופרה: היעו הניתוחי הולך ונעלם ושוב נותרתם עם עצמכם, התשוקה שלכם למזון והחשקים הבלתי מרוסנים, שלעיתים מאיימים בשבירת כל מוטיבציה. זוהי הנקודה בה מנותחים רבים מאבדים אמון ותקווה בתהליך ובעצמם ומתחילים לעלות במשקל באופן מתמשך.

הדיאטנית הבריאתרית תכין אתכם למצב הפיזיולוגי הטבעי האמור, ותנחה אתכם איך להתמודד עם הרעב הגובר ללא תחושות תסכול וללא סיכון הישגי ההרזיה.

10. איך מקבעים צורת אכילה אשר תוכלו להתמיד בה לכל החיים ללא תחושות תסכול או יותר? לאחר הניתוח, יורד הרעב, החשקים נעלמים - ואתם מרגישים שאתם כבר לא צריכים את כל ה"שטיוות" שאכלתם עד עכשיו. אך מה קורה לאחר שנה, כאשר הרעב והחשקים חוזרים? הדיאטנית הבריאתרית תלמד אתכם איך להכניס את ה"שטיוות" לסדר האכילה היומי שלכם בצורה מאוזנת, נשלטת וללא השמנה. אל תשכחו: לא רק הגוף צריך מזון, לפעמים גם הנשמה. לא תוכלו להתכחש לכך לאורך זמן. חשוב מאוד לעשות את התהליך הזה מיד לאחר הניתוח, מאחר ואם רק לאחר שנה מנכיסים את ה"שטיוות", הגוף מפרש זאת כקלוריות עודפות ועלול להשמין.

**הכתוב אינו מחליף ייעוץ אישי אצל דיאטנית קלינית מומחית בריאתרית.**

**רונית ציוני היא דיאטנית קלינית בריאתרית, חברת עמותת "עתידי" והוועד המארגן של פורום הדיאטניות בריאתרית**

לכתבה בנושא [הכנה לניתוח בריאתרית](#).

לכתבה בנושא [היום שאחרי ניתוח בריאתרית](#).

בואו לדבר על זה [בפורום שרול קיבה וניתוחים בריאתריים](#) - [כיורגיה וגסטרואנטרולוגיה](#).

## אחרי ניתוח בריאתרית: משחקי הרעב

החיים לאחר ניתוח לקיצור קיבה עלולים להיות מסובכים: בתחילה אין תיאבון, אבל לאחר כשנה צפויה לחזור תחושת הרעב. איך תשמרו על הישגי ההרזיה?

עקבו אחרינו ב

פייסבוק

טוויטר

אימייל

מאת: רונית ציוני, 17/08/14

השמנת יתר היא בעיה רפואית מוכרת בעולם המערבי - ואנשים הסובלים ממנה הגיעו למצב של חריגה משמעותית במשקלם מסיבות שונות. חלקם סובלים מבעיות רפואיות ומחלות; חלקם מאכילה רגשית המחפה על בעיות פנימיות. לפעמים מדובר בהזנחה או עצלות, לפעמים חוסר תשומת לב, משברים בחיים וסיבות רבות נוספות.

הרפואה, כאמור, מצאה פתרונות רפואיים זמניים המסייעים לסובלים [מהשמנת יתר](#). הניתוחים הבריאתריים, המגבילים את נפח הקיבה, הפכו עם השנים לניתוחים פופולריים מאוד.



### מדוע חשוב לשנות את אורח החיים לאחר ניתוח בריאתרית?

אם עד כה הניתם מיתרונותיו המובהקים של הניתוח הבריאתרית ומהיכולת החדשה שלכם לאכול כמויות אוכל קטנות בהרבה מאלה שהייתם רגילים אליהן, הרי שאין זה מספיק כדי לשמור על המצב החדש לאורך זמן. חשוב להבין כי לאחר זמן, השפעת הניתוח נמוגה - והמנותחים עלולים להתפתות לחזור לאכול כמויות גדולות של אוכל.

אחת הבעיות שהצוות הרפואי נתקל בה אצל מטופלים לאחר הניתוח היא תחושת שאנונות: המטופלים נמצאים בתחושת אופוריה, אך לא רכשו עדיין את הכלים הנכונים להתמודד נכונה עם בעיית ההשמנה שלהם. הדרכה צמודה של דיאטנית בריאתרית, שלב אחרי שלב, תוכל לעזור לכם להשאיר מאחור את האיש השמן "שבפנים" ולהכיר את האני החדש שלכם. רק אלה שיעליחו להקפיד על תזונה נכונה ומדוקדקת יצליחו לעשות את השינוי - כך שהצלחת הניתוח טמונה למעשה במנותח עצמו.

### להלן כמה כלים חשובים שכדאי שתלמדו מהדיאטנית הבריאתרית

1. התקדמות הדרגתית במזונות. מטרת האכילה בחודשיים הראשונים לאחר הניתוח היא החזרת הקיבה לתפקוד תקין. בדיק כמו תינוק, כך תחוו גם אתם את שלבי האכילה, עד שהקיבה החדשה שלכם תלמד לעכל באופן תקין.

שלב ראשוני הוא שלב הנזולים: בתחילה נתמקד בנוזלים צלולים כמו מים, תה או מרק צח. בהמשך נעבור לנוזלים מלאים כגון חלב, יוגורט, מרק ירקות טחון ללא סלר, ריוויין וכו'. בשלב הבא נעבור לנלכלה דייסתית המכילה פירה. דייסות. גבינה לבנה. קציצות

Google **וואלה בריאות**

ניו אייג' אופנה בית ועיצוב אוכל תירות בריאות VOD ערוצים נוספים

### תזונה מונעת

## למה אנחנו לא מפסיקים לאכול בעבודה?

מאת: לירון שמעוני, מאמר אורח  
יום רביעי, 27 באוגוסט 2014, 8:30

**כמעט כל מי שעובד במשרד יודע את זה - מהקפה הראשון ועד החתמת הכרטיס ביציאה, אנחנו לא מפסיקים לאכול. למה זה קורה ואיך אפשר להפסיק את הזליזה? כל התשובות**

תגיות: השמנה, דיאטה, משרד

הלחץ המובנה ועומס המשימות מקשים על תכנון הארוחות (אילוסטרציה Shutterstock)

מדיעת Google

**ניתוח קטרקט?**  
הזדמנות לתיקון הראייה לרחוק ולקרוב. השאר פרטים וקבל יעוץ טלפוני ראשוני  
cataract-info.co.il/ני-ותו\_קטרקט

אנשים שעובדים בעבודה משרדית סובלים בין השעות 09:00 ל-17:00 מבור ללא תחתית של רעב. אנשי משרד מתארים בדרך כלל אכילה לא מסודרת. רעב עמוק באמצע היום וצורך בנשנשים רבים אחרי ארוחת צהריים. בנוסף, הפסקות קפה מרובות, כיבוד בשיבות, טעימת ממתקים שהקולגה הביא מביקורו האחרון בדיוטי פרי והעוגה של העובדת ממחלקת כספים, מהווים מנשול בפני שמירה על תזונה מאוזנת ותיקה בסביבת העבודה.

Google **וואלה**

חדשות ספורט עסקים רכב תרבות סלביס אופנה אוכל בריאות VOD ת

עוד בוואלה! < TECH בית ברמה סינגלס יהדות סרטים XOXO כיף ילדים מוגובי שימושי < אסטרולוגיה טלוויזיה 144 לימודים פיצות אונליין מזל טוב ביטוח יועצים הכרחיות קניות < וואלה! שופס דיל ימי וואלה! טורס אלבומים מבעלים דראגסטור טיפולי רכב טיסות צפייה ישירה < סרטים סדרות ותוכניות בוליווד yes ויה קריקי TV ילדים ניקלודיאון

**50 ימי לחימה**

## אחרי אלפי רקטות: "ישנו כמו בכל הלילות האחרונים"

בדרום קמו לבוקר בלי רקטות ובלו פצמ"רים, אבל התושבים לא חושבים שמדובר בסוף פסוק. בעזה חוגגים למרות ממוצע יומי של 40 הרוגים, יותר מ-10,000 פצועים ומאות אלפי חסרי בית

הווסטפא האדום של וואלה! 050-8661122

מבקרים: ג'ון: נכשל המ"מ לשחרור חיילים חטופים בידי דאעש 8:49 לראשונה מ-1979

**גלובס**  
הריבית בשפל: מה האוצר יעשה עכשיו?  
גלובס

**בריאות**  
כך תעברו עוד יום במשרד בלי לטחון  
בריאות

**חדשות**  
דאעש דורש מיליונים תמורת אמריקנית  
חדשות

**חדשות**  
החגיגות של חמאס ייגמרו באותו המצור  
חדשות